

# Sopa de Pavo Ahumado a la Toscana y Frijoles

**Tiempo de preparación :** 30 minutos

**Tiempo de Cocción:** 50 minutos

**Sirve:** 6 Porciones

Esta sopa saludable seguramente tentara sus papilas gustativas con pedazos de pavo ahumado blandos, judías blancas y una colorida colección de vegetales, todo cocido a fuego lento en un caldo deliciosamente sazonado.

## Ingredientes

- 1/3 taza** cebolla fresca pelada y cortada en cubos de 1/2"
- 1/3 taza** apio cortado
- 1/3 taza** zanahorias frescas peladas cortadas en cubos
- 1 1/2 tazas** col rizada fresca, sin tallos y picada
- 2 1/4 cucharaditas** pasta de tomate enlatada baja en sodio
- 1 cucharada** ajo fresco, machacado
- 4 1/4 tazas** caldo de pollo bajo en sodio
- 1 3/4 tazas** frijoles blancas bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
- 1/2 cucharadita** sal
- 1/8 cucharadita** pimienta negra molida
- 1 taza** pechuga de pavo ahumado, pedazos de 1/4" (5 oz)
- 2 cucharaditas** tomillo picado
- 2 cucharaditas** albahaca picada
- 2 cucharaditas** perejil picado

## Preparación

1. Coloque la cebolla, el apio, zanahorias, la col rizada, la pasta de tomate, y el ajo en una olla grande cubierta con aceite antiadherente en



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	135	
Grasa total	3 g	
Proteinas	15 g	
Carbohidrato	14 g	
Fibra dietetica	4 g	
Grasa saturada	0.67 g	
Sodio	525 mg	

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

- aerosol. Cocine a fuego medio-alto, revuelva frecuentemente. Cocine hasta que los vegetales estén blandos y la cebolla translúcida.
2. Agregue el caldo de pollo, los frijoles, la sal y pimienta.
  3. Reduzca la temperatura a lento. Cubra y cocine a fuego lento por 20 minutos. Revuelva ocasionalmente.
  4. Agregue el pavo, el tomillo, la albahaca y el perejil. Mezcle bien. Cocine a fuego lento por lo menos 10 minutos. Sirvalo caliente.

## Notas

### **Nuestra Historia**

Asheville, Carolina del Norte es conocida por su patrimonio en arte y buena cocina. La Escuela Primaria Ira B. Jones en Asheville comparte el gusto de otra reconocida región por la buena cocina- Toscana, el equipo preparó Sopa de Frijoles Blancos y Pavo ahumado Toscana. El equipo trabajó junto para elaborar la receta, y una cantidad de estudiantes probaron y evaluaron la receta antes de ser entregada.

¡El trabajo en equipo dio resultados! La receta destaca los frijoles blancos conocidas en inglés como “Navy beans” y son blancas en color. Obtuvieron ese popular nombre porque eran un alimento básico de la Marina Americana en los comienzos del siglo 20. ¡La Sopa de pavo Ahumado a la Toscana y Frijoles seguramente tentarán y complacerán sus sentidos y calentará sus dedos!  
¡Delicioso!

### **Ira B. Jones Elementary School**

Ashville, NC

### **Miembros del equipo de la escuela**

**Profesional de Nutrición Escolar:** Susan Bowers

**Chef:** Denny Trantham (Chef Ejecutivo, the Grove Park Inn, Resort y Spa)

**Miembros de la Comunidad:** Tara Jardine (Coordinador de Voluntarios y representante de , AmeriCorps) and Sarah Cain (Directora)

**Estudiantes:** Nichelle B.

1 taza provee:

**Legumbre como una alternativa a la carne:** 1 1/2 oz equivalente a carne/ alternativa a carne, 1/8 taza de vegetales rojo/anaranjado y 1/8 taza otros vegetales.

O

**Legumbres como vegetales:** 1/2 oz equivalente a carne/ carne alternativa, 1/4 taza vegetales legumbres, 1/8 taza de vegetales rojo/naranja y 1/8 taza otros vegetales.

*Los Vegetales legumbres pueden ser contados como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.*